

### 3.11 東日本大震災被災者の想いと現実

著者	佐々木 茂喜
雑誌名	北翔大学北方圏学術情報センター年報
巻	5
ページ	73-78
発行年	2013
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1136/00001035/">http://id.nii.ac.jp/1136/00001035/</a>

研究報告

## 3.11東日本大震災被災者の想いと現実

佐々木茂喜

北翔大学北方圏学術情報センター

研究報告

3. 11東日本大震災被災者の想いと現実

佐々木茂喜

北翔大学北方圏学術情報センター

抄 録

平成23年3月11日未曾有の大津波で家族や身内の死亡または行方不明、家屋の流失等で精神的肉体的にダメージを受け、一時的に避難してきたホテルで被災者の狭溢な空間での生活は、ストレスが高じて苛立ち一触即発の人間関係は惨憺たる情景であった。

また、国・県・市等からの無機質な通達や通知は壁面に隙間なく掲示され、被災者はストレスを増幅される思いで見入っていた。加えて援助・支援物資には古着や不用品と思われる品物が多く、心遣いのご厚情には感謝しますが被災者は気持ちを抑えているのが印象的であった。

仮設住宅での生活は居住空間の狭さ、夏の暑さと冬の寒さによる結露など、住環境に起因するストレスも心身ともに疲労が高じ健康阻害に拍車をかける危険因子であった。このような結果を踏まえて「気力もからだも元気になろう」を目的に、定期的にボランティア活動を行い被災者の「こころとからだ」の健康維持・増進についての指導を行った。

キーワード：東日本大震災、三陸大津波、被災者、避難所生活、仮設住宅の生活



図. 1 岩手日報による津波の来襲記事

宮古市役所裏50m先の防潮堤を津波が越えた。  
黒い波はヘドロで、波が引いた後に膝下くらいの堆積が見られた。

I. はじめに

平成23年3月11日東日本は未曾有の大震災に見舞われた。岩手県は三陸沿岸の大津波、宮城県は石巻市他の大津波、福島県は福島原子力発電所の破壊と爆発、千葉県は液状化現象による大被害など甚大な被害をもたらした。津波にのまれて命を失った人、家屋の流失で住む家を失った人、放射能汚染で危険区域に指定され故郷を失った人等々、筆舌に尽し難い惨状が現在も続いている。

本報告は、平成23年4月から平成24年11月まで、被災地から内陸地方に避難した被災者と仮設住宅居住者を対象に、「気力もからだも元気になろう」を主題としたボランティア活動の記録である。

II. 宮古市の概要

被災地岩手県宮古市は岩手県三陸海岸に面し東経141°北緯39°に位置する都市で、漁業中心の沿岸市町村が合併した都市で、宮古市旧市街地、近隣旧沿岸地区、日本最東端の漁港の街である。

東日本大震災の津波以前の人口は59,442人（平成22年国勢調査）、被災後の人口は58,809人（平成24年4月1

日現在)である。

震災による人的被害は、死亡者420人、行方不明者122人、死亡確定者104人0.91%（平成23年9月1日現在）であった。また、住宅・建物の被害は4,675棟（全壊・半壊）で、海岸に面した所は壊滅的な被害であった。（岩手県調べ、写真宮古市による）

### Ⅲ．目 的

平成23年3月11日の震災直後から被災者の多くは、学校施設、体育館、文化会館等の公共施設に避難しての生活が始まった。被災者はライフラインが断たれ避難所生活は、寒さと暗闇の生活、加えてプライバシーの無い居住空間での生活はストレスが高じるばかりでなく、心身の健康を損ねる主要因であったことは論をまつまでもない。

このような現実を打開するために、政府は被災者に対して一時避難の措置を講じ、内陸部の民間の宿泊施設やホテル、公的宿泊施設への収容を図った。

著者らは平成23年4月から6月まで、宮古市から一時避難した被災避難者に対して、「気力もからだも元気になるう」を主題に、メンタルヘルスと体力管理を目的に活動を行った。また、平成24年4月からは、一時避難からの退去者が居住する宮古市旧市街の仮設住宅集会所で、健康講話と軽体操、メンタルヘルスと整体施術等を目的としたボランティア活動を行った。

### Ⅳ．活動の対象と場所

#### 1．避難先と仮設住宅の場所

平成23年4月から6月までは被災地宮古市と姉妹都市提携を締結している、岩手県八幡平市安比高原ホテル安比グランド

#### 2．仮設住宅居住者

平成24年4月から11月まで宮古市中里仮設住宅

### Ⅴ．活動の主体と活動内容

#### 1．特定非営利活動法人 SERVICE FOR HEALTH

健康講話と気軽にできる軽体操、運動指導、会話と聴き取り

#### 2．特定非営利活動法人 健康科学学院

整体師によるマッサージ

### Ⅵ．避難先ホテル安比グランドでの活動

#### 1．活動の動機

避難先ホテルでの活動のきっかけは、大津波で家族・身内の死亡または行方不明、家屋の流失等で、精神的肉体的にダメージを受け一時的に避難してきた避難者が、中間照明の部屋と限られた空間での生活でストレスが高じて苛立ち、一触即発の人間関係に触れたことによる。

談話室でお茶を飲み飲談している時に話声が大きくて煩いテレビの音量が高い等、些細なことで諍いが生じている。狭い談話室でのラジオ体操では運動不足は解消されず、苛々する人等に接したこと。

また、国からの通達や県・市からの通知は、談話室壁面に隙間なく掲示され周知することよりもストレスを感じていた。援助・支援等では支援物資は使い古しの衣類や提供する側では不用品と思われる心無い品物が多く、避難した人は気持ちと心遣いには感謝しますが・・・と言って、気持ちを抑えている様子を垣間見たことが活動の動機であった。

#### 2．活動内容

##### 1) 避難先ホテル安比グランド

ホテル安比グランドは北緯40°の高原リゾートホテルで、ツインルームのベッドでの寝起きと、中間照明の雰囲気は気分が癒される雰囲気ではなかった。また、4月から5月初旬は残雪があり気温も低く、避難者が戸外での散策や散歩には適さないことから屋内での生活が多く、避難直後であることから刺激に対する反応が過敏で、談話室のテレビの音量で争いテレビに映る津波の映像に大声で叫んだり情緒は不安定であった。

支援物資に対しては、着古した衣料品、古い週刊誌や雑誌、単行本等々、被災者の方々は見向きもせず手も触れもしない様子を目にした時、支援する人々の心遣いが・・・と感じられ光景であった。

また、残雪が多く生活行動の範囲は屋内が主で、狭い空間での生活は“ひきこもり”や“自殺”の遠因となることが危惧される状況でもあった。

加えて行政の縦割りともいえる弊害は、各省庁、受け入れ先の自治体、NPO法人の通知や広告で、避難者の方々は困惑の状態であった。

このような現実を踏まえ、冬季のスキーロッカー室を利用して、軽体操、ストレッチ、椅子を利用した腰痛予防体操、参加者同士でマッサージもどきを、週2回のペースで22回実施した。また、参加者の大半は高齢者であることから、運動不足に起因する体力の低下や生活不



活性病（生活習慣病）の予防についての、健康講話と軽体操、ホテル周辺の散歩など、身心ともに健康の重要性についての講話と実践指導を行った。

避難先でのボランティア活動を22回で終えたのは、避難者の収容施設にたいする国からの援助が平成23年7月10日で打ち切られるので、6月末にはほとんど退去したことによる。

## 2) コミュニティとしての集会所

被災地から帰省後の仮設住宅での生活は、複数の生活居住区から居住者がプレハブ住宅（図. 6 平面図参照）の棟割長屋で、かつて外国から擲擲されたウサギ小屋であった。冬季はパネル1枚での外界との遮断で寒さと結露での生活を強いられていた。また、夏季はスレート一枚で居室との間に空間の無いことから、サウナ状態でエアコンの効果は低く日中は集会所に施設される3基の大きなエアコンのある場所に集まり、日々を過ごしているのが現状であったが仲間意識の構築は難しく、集落ごとの集まりになりがちであったが活動の回を重ねるごとに集会所は親近感が生まれる動機づけに寄与した。

子供たちも被災前の生活地域の異なるところから、遊び仲間が少なく集会所で一人遊びか二、三人での遊びが主で、活動中一緒になることがあったが子供達には友達意識が薄い感じを覚えた。

## 3) 居住としての仮設住宅

宮古市の仮設住宅の立地は、海岸から離れた高台、学校の校庭、保養施設等の駐車場、海岸から離れた地域に設置されている。いずれの仮設住宅も市街地から離れており、交通の便が悪く高齢者や所謂生活弱者にとって住みにくい立地である。食料品や日用品の買い物は、本数の少ない循環バスに頼るのみで、脚の不自由な高齢者や小さな子供のいる家庭では、極めて不便な生活を強いられているのが現状であった。

仮設住宅はプレハブの1DKと2DKとで家族4人が生活するのに、最低の空間で身を寄せ合って暮らすと言えるスペースであった（図. 6 平面図参照）。訪れた家は老婆と息子の二人暮らしの1Kで老婆のベッドで占有され、息子はベッドの下で寝起きしている状態でその狭さに驚かされた。また、1LDKでは家財道具は仏壇（小机）と必要最小限の家財で、居間兼寝室とは言えない空間であった。また、屋根が低く断熱効率の低いプレハブは、夏は灼熱地獄、冬は冷蔵庫で結露にされる住居であった。被災地の仮設住宅の狭さは、手足を伸ばして生活できる空間ではない印象を受けた。

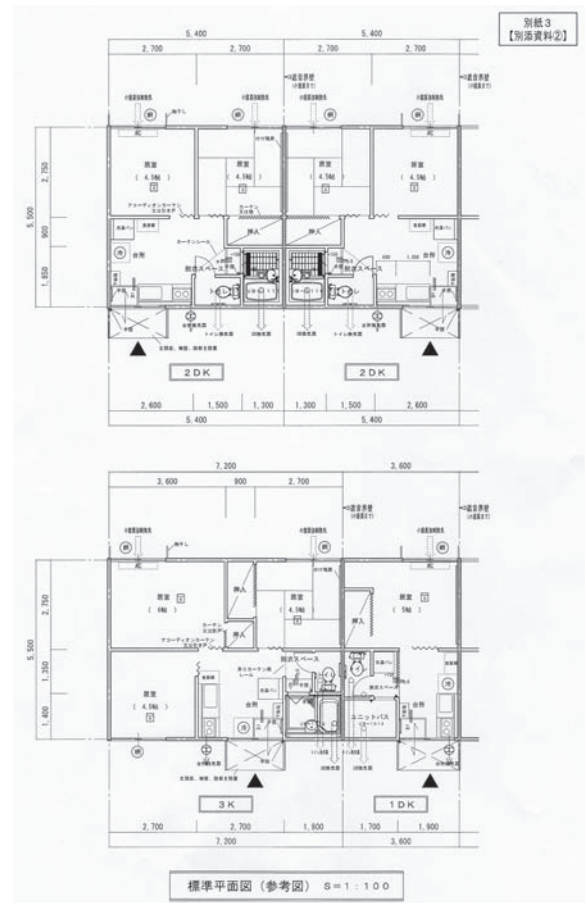


図. 6 仮設住宅の平面図

## 5) 季節と仮設住宅

### 季節（春から夏）の生活環境

- ・高台にあることから、年中海風に曝されている
- ・雨降りには結露が生じ、湿気で室内がじめじめする
- ・屋根は折板屋根で低く室内の気温は高く、高齢者や幼児の熱中症が危惧される環境であったが、苦情と要望によって急遽改善されたのが現状である。

### 季節（秋から冬）の生活環境

- ・降霜期には気温の低下と日没が早く、寒さを凌ぎにくい
- ・冬季は構造上暖房（石油器具）の非効率、湿度と換気の不完全さで、窓ガラスや部屋の隅での結露がひどく黴の原因となっている
- ・建物の構造上、隙間風が入り寒さはひとしおである

## 6) 仮設住宅での生活

プレハブの仮設住宅の土台は低く狭溢な構造で、手足を伸ばして伸び伸びと日々を過ごす空間とは言えない。

隣家との境はボード1枚の仕切りで、話し声、手洗い使用時の音、テレビの音量等遮音を望むすべもなく、気遣いと閉塞感の日々でストレスが高じると訴える人、付き合いを避ける人、閉じ籠る人等対人関係から逃避する

人が多く見られた。

また、仮設住宅には高齢者が多く、生活習慣病、変形性膝関節症、腰痛、高血圧症、心臓病等々で通院している人が多く、仮設住宅500m以内のバス停留所には起伏が多く加えてバスの便数は少なく、高齢者にとっては必ずしも利便性が高いとはいえない生活環境であった。



図. 7 バス停設置の記事

## Ⅶ. 居住者の想いと現実

被災者から平成23年3月11日の大津波による被害について、避難時と仮設住宅居住者から被災から今日に至るまでの経緯と想いと現実について車座での談話から心情を理解した。心情の把握について、会話に委ねたのは、アンケート方式は二者択一や三者択一選択肢が限られるばかりでなく、記述では本心を書きれないのと断片しか答えが求められないので、毎回プレンストミー、フリーキング等の雑談が効果的と考えた。(図. 3 参照)



図. 3 雑談による聞き取り

### 1) 被災から避難終了まで(平成23年7月10日)

避難先ホテル安比グランドで「気力もからだも元気になるう」を主題にしたボランティア活動は週2回、健康講話と健康管理と体力の維持を目的に実施した。

健康講話は生活不活性病・生活習慣病の予防を主題



図. 2 健康講話



図. 4 一人のできる軽体操



図. 5 整体師による整体施術



に、2～3項目を40分程度の話をした。会話では津波で家族を失って消沈している人、引籠ったり鬱状態になった人、元気で陽気な人達が誘い合い談話室での茶話会形式で震災前のこと、これから先のことを本音で語ってもらった。

また、運動不足による身体機能の退行の予防を目的に、椅子やマットを用いての軽いストレッチ、椅子に座っての軽体操、おたがいが整体師もどきの肩・腰のマッサージ、歩き方等、高齢者にとって身体的負担の軽度な運動指導を行った。

避難当初は津波の威力と恐ろしさ（図. 1 参照）について、DVDを観ながら改めてショックを受けて絶句する人、テレビの音量が高い、話し声笑い声が煩い、古着や工作用品等心無い支援物資に苛立ちともいえる過敏な反応を示していたが、日を経るにしたがって戸外に出て散歩をして、沿岸と高原の自然の違いを感じている様子であったが、今でも背後に迫った津波の恐怖から逃れることが出来ないと語っていた。

避難に対する政府の援助は7月10日までとされていることから、6月20日前後には次の避難先や民間の賃貸住宅へ移動していった。残ったある高齢者の一人は「津波の波」に例え、私たちは「流浪の民・ジプシー」ですよと吐き捨てるように言った言葉は、心臓をえぐられるような強烈なインパクトであった。

## 2) 仮設住宅での生活と想い

一時避難から被災地の仮設住宅への入居は、家族構成による条件で1DK又は2DK（図. 6 参照）への入居であった。仮設の立地は高台で高潮、大潮などの被害は免れるが、被災前の近隣の人との離散、部屋の狭さと寒暑への配慮不足、交通の便の悪さ等、コミュニティエリアの再構築への気苦労が多い生活を強いられていた。

仮設住宅への入居当初は、支援・応援で各種団体、芸能人や著名人が訪れて「頑張りましょう！元気を出してください！」また来ますと言って励ましてくれたが、多くの人は再び訪れることはない、寂しいですねと呟いていた。私達は「憐みや同情は欲しくない」長期間の“心のふれあい”，コミュニケーションが欲しいのです。集った人達は異口同音に、もっとも不快感？を抱いたのは国会議員の視察で大名行列を組んで、仮設の中に入るでもなく1か所10分程度でそそくさと去って行く一行に三日も泊まって不便さを味わって欲しい。何が分かるのかと怒りともつかぬ不満を漏らしていた。また、家を建てたくても災害危険区域であること、先々のローンの支払い、仮設住宅居住の期限等、不安が募り安堵することができないと嘆いていた。

仮設住宅は高台に位置していることから、季節を問わず風が強く窓を開けることができない。屋根は折板屋根

で天井は低く、夏の暑さ、冬の寒さと結露は極めて劣悪な環境であり、諸条件が整ったら一日も早く退去したいと話していた。また、国や地方自治体は法整備をして、早い復興・復旧を手がけて欲しい。居住者は胸襟を開き腹藏なく語り合い、「ひきこもり」状態から抜け出して明るいコミュニティをつくりたい。3. 11は過去の出来事！苦境・苦難を克服して次の世代を築くために温かい思いやりと支援をいただきたいのですと・・・。

2年間の活動の中で著者が一度も口にしたことのなかった、頑張ろう！の言葉の「頑」は＝融通が利かない、かたくを表しているのでこの言葉は嫌だった。被災した友人があるセミナーでの体験報告で、「頑＝かたくな」では自分にとって、被災者にとって馴染めない言葉です。耐え忍んで（忍耐）震災前の生活に戻る努力をしますよ！（本人談）と言った言葉を聞いて、被災者にかける言葉の重さを知らされた。

## 3) これから先の？・・・

国は復興庁、国土交通省は被災地の建設基準の設定、地方自治体は復興支援課による復興施策を講じ復興に努めているが、瓦礫は所々に山積みになれその処理は遅々と進んでいないのが現実である。また、国道沿いの交差点付近のガソリンスタンドの給油機などは、1年以上も放置されたままであった。住宅地ではベニヤ板で囲った家屋や土台だけ残った場所は、雑草に覆われゴーストタウンの様相であった。

被災者は行政の縦割りによる制限と制約によって、個人での復旧・復興が思うにまかせない。早く何とかして欲しい……。例えば、改築や新築に際して危険地域から高台移転、住宅ローン等で苦しんでいるが、政治や行政は掛け声ばかりでなく迅速に対処して欲しい。さもなければ仮設住宅退去後、換言すれば将来の生活設計を立てることもできないと。

「3. 11」は生涯の一通過点の出来事。これから、「前向きに一歩ずつ前進！」です。こころある政治・行政、多くの団体等の、あたたかい支援が最大の励みになりますよと、活動の度に聞かされる言葉であった。

## Ⅷ. おわりに

「地獄を見た！生き地獄とはこのことだ！」自然の猛威には勝てないと、話の度に出る言葉であった。昭和三陸津波後に「これから下に家を建てるな」、津波のときには各自で逃げろ「津波でんでんこ」という言い伝えがある。予想もつかない大地震・大津波等の災害は、忘れた頃にを肝に銘じなくてはならない。

被災から2年を経ようとしている時、被災者の4割の人が「心身の不調」よく眠れない・憂鬱で気分すぐれな

い等、健康悪化を訴えている。また、「住居の目途がた  
たない」と訴えている人が多く7割超であった。

仮設住宅での生活については、住居が狭い、プライバシーがない、騒音や振動に耐えられない等であった。仮  
設住宅居住の期限は4年に延期されたが、被災者は仮設  
住宅を出た後の住まいがない、仕事がない等多くの悩み  
を訴えていた。

また、瓦礫処理の遅れは受け入れ先住民の反対で、岩  
手県は30%程度で遅々として進捗がみられない。加え  
て、被災地への世間の関心は風化、やや風化が調査の結  
果に表れている。その理由は、報道が少なくなってい  
る、ボランティアが減ったことが挙げられている。

千年に一度の未曾有の災害、風化させてはならない、  
忘れてはいけないとの思いで、一日も早い復興・復旧が  
なされることを祈念して止まない。

## IX. 資 料

1. 岩手日報記事，2011年（平成23年）3月13日，岩手  
日報社
2. 岩手日報記事，平成24年1月31日，岩手日報社
3. 宮古市ホームページ，宮古市
4. 仮設住宅標準平面図，岩手県資料

稿を終えるに際して，宮古市長 山本 正徳氏，宮古  
市社会福祉協議会，宮古市角登商店会長 伊藤 一也氏，  
聞き取りに協力賜った特定非営利活動法人 SERVICE  
FORHEALHT 齋藤 篤氏，宮永 弘守氏，特定非営  
利活動法人健康科学学院整体師各位のご支援に衷心より  
謝意を表します。（平成25年3月11日）